

01.09.2022г.
 Директор МАОУ "Школа № 69"
 Детко Т.Г.
 МАОУ "Школа № 69"
 Центр развития
 Десятидневное меню
 Возрастная группа 7-11 лет
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РЯЗНЯНЬ "ШКОЛА № 69" ЦЕНТР РАЗВИТИЯ

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для детей с сахарным диабетом

	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3					
	Неделя 1						
	День 1						
Первый завтрак	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8		47
	Омлет натуральный	150	15,14	16,9	2,69		223,42
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,37	3,84	8,36		80,85
Итого за завтрак		450	18,91	21,14	20,85		351,27
Второй завтрак	Булгерборд с сыром (хлеб ржано-пшеничный) чай без сахара	20/30	4,64	4,2	15,17		65,55
		200	0,04	0,1	0,08		2,8
Итого за второй завтрак		250	4,68	4,30	15,25		68,35
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,7	0,11	5,1		19,95
	Рассольник ленинградский с птицей	210	7,61	4,27	14,88		134,6
	Гуляш из свинины с соусом	80	8,8	22,55	2,31		247,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64		243,75
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,68	0,28	0,8		8,2
	Хлеб ржаной "Здоровье"	25	1,72	0,245	12,6		59,64
Итого за обед		725	28,11	33,55	74,33		713,34
Итого за день		1425,00	51,70	58,99	110,43		1132,96
Возрастная группа	7-11 лет						
Сезон	осенне-зимний						

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Неделя 1					
	День 2					
Первый завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	33
	Голень тушенная	60	6,61	14,3	0,22	156,02
	Пюре из тыквы	180	2,76	13,36	7,66	157,71
	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,23	2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33
Итого за завтрак		577	12,53	28,77	30,78	429,06
Второй завтрак	Йогурт натуральный	100	4,3	2	6,2	60
Итого за второй завтрак		100	4,3	2,0	6,2	60
Обед	Салат из капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,38	36,24
	Суп с макаронными изделиями с курицей	210	8	3,92	12,55	129,6
	Котлета Морячок	80	10,62	12,18	13,34	205,44,
	Овощное рагу	180	3,46	4,49	22,55	144,42
	Компот из изюма без сахара	200	0,66	0,09	12,05	52,8
	Хлеб ржаной "Здоровье"	25	1,72	0,245	12,6	59,64
Итого за обед		755	25,25	22,87	76,47	422,7
Итого за день		1432,00	42,08	53,64	113,45	911,76
Возрастная группа	7-11 лет					
Сезон	осенне-зимний					

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Неделя 1					
	День 3					
Первый завтрак	Творожная запеканка чай без сахара	150	22,75	16,41	28,49	352,65
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,04	0,1	0,08	2,8
Итого за завтрак		380	25,02	17,4	43,74	80,33
Второй завтрак	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	11,76	56,4
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,5	11,8	56
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2
	Борщ из свежей капусты с говядиной	210	4,02	5,62	8,75	108,4

Биточек куриный	80	12,18	17,71	13,86	329,5
Пюре из гороха с маслом	150	12,93	6,53	33,2	267,26
Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,93	18,6
Хлеб ржаной "Здоровье"	50	3,43	0,49	25,2	119,28
Итого за обед	750	33,14	30,57	86,08	850,24
Итого за день	1250,00	58,64	48,45	141,58	1342,42

Возрастная группа

7-11 лет

Сезон

осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
	Неделя 1								
	День 4								
Первый завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2			
	Индейка отварная	80	20,32	16,87	0,28	144			
	Капуста тушеная	150	3,12	6,15	10,32	110,44			
	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,23	2			
Итого за завтрак		497	24,23	23,16	13,11	269,64			
Второй завтрак	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным м.д.ж. 72,5%	30/10	2,36	8,12	15,52	144,8			
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,68	0,28	0,8	8,2			
Итого за второй завтрак		240	3,04	8,40	16,32	153			
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2			
	Суп гороховый с курицей	210	10,34	2,92	13,23	116			
	Голубцы ленивые	266	17,62	26,51	24,19	405,83			
	Компот из кураги без сахара	200	0,66	0,09	12,05	52,8			
	Хлеб ржаной "Здоровье"	25	1,72	0,25	12,6	59,64			
Итого за обед		761	30,76	29,83	63,21	641,47			
Итого за день		1498,00	58,03	61,39	92,64	1064,11			

Возрастная группа

7-11 лет

Сезон

осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
	Неделя 1								

День 5								
Первый завтрак	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5		
	Каша овсяная	180/6	6,75	7,83	17,81	197,77		
	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8		
	чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,8		
Итого за завтрак		576	12,83	13,13	32,87	333,87		
Второй завтрак	Булгарброд с сыром (хлеб ржано- пшеничный)	20/30	4,64	4,2	15,17	65,55		
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,5	3,84	8,36	80,85		
Итого за второй завтрак		250	8,14	8,04	23,53	146		
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2		
	Солянка мясная	210	2,6	4,46	7,62	81,04		
	Тфтели гречневые	180	26,73	4,2	14,7	239,2		
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,93	18,6		
	Хлеб ржаной "Здоровье"	50	3,43	0,49	25,2	119,28		
Итого за обед		700	33,34	9,37	52,59	465,32		
Итого за день		1526,00	54,31	30,54	108,99	945,59		

Возрастная группа

7-11 лет

Сезон

осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность
			Б		Ж		У		7	
			4	5	6	7				
1	2	3	4	5	6	7	7			
	Неделя 2									
	День 1									
Первый завтрак	Омлет запеченный с сыром чай без сахара	150 200	19,44 0,04	22,2 0,1	2,59 0,08	287,92 2,8				
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33				
Второй завтрак	Фрукт свежий	380 120	21,71 0,48	23,19 0,36	17,84 12,36	371,05 56,4				
Итого за второй завтрак	Салат из моркови с яблоком	120 60	0,48 0,7	0,36 0,11	12,36 5,1	56,4 19,95				
Обед	Щи из свежей капусты с говядиной	210	3,99	5,64	6,32	97,2				
	Индейка по-строгановски	80	11,78	12,86	3	174,18				
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,6	6,09	38,64	243,75				
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,93	18,6				
	Хлеб ржаной "Здоровье"	25	1,72	0,25	12,6	59,64				
Итого за обед		730	26,95	25,11	69,59	613,32				
Итого за день		1230,00	49,14	48,66	99,79	1040,77				

Возрастная группа

7-11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Неделя 2					
	День 2					
Первый завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
	Котлета Морячок	80	10,62	12,18	13,34	205,44
	Овощное рагу	180	3,46	4,49	22,55	144,42
	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,23	2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33
	Итого за завтрак	557	17,1	17,7	53,57	445,39
	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	33
	Второй завтрак	100	0,8	0,2	7,5	33
	Итого за второй завтрак	60	0,42	0,06	1,14	7,2
	Обед	210	7,39	5,64	8,75	107,4
Итого за обед	Запеканка из печени	100	16,31	11,88	18,38	246,68
	Полента с маслом сливочным	150	3,99	4,68	35,88	198,36
	Компот из изюма без сахара	200	0,18	0,06	7,44	31,3
	Хлеб ржаной "Здоровье"	50	3,43	0,49	25,2	119,28
	Итого за обед	770	31,72	22,81	96,79	710,22
	Итого за день	1427,00	49,62	40,71	157,86	1188,61
	Возрастная группа	7-11 лет				
	Сезон	осенне-зимний				

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Неделя 2					
	День 3					
Первый завтрак	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	180/6	6,08	11,18	30,48	246,86
	чай без сахара	200	0,04	0,1	0,08	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33
	Итого за завтрак	516	8,75	12,57	55,53	376,99
	Напиток кисломолочный	100	2,5	1,2	13,1	73
	Итого за второй завтрак	100	2,5	1,2	13,1	73
	Обед	60	0,42	0,06	1,14	7,2
	Суп гороховый	210	6,97	5,9	13,23	144

Котлета Аппетитная	80	13,14	10,83	14,98	210
Капуста тушеная	150	3,12	6,15	10,31	110,43
Компот из кураги без сахара	200	0,66	0,09	12,05	52,8
Хлеб ржаной "Здоровье"	50	3,43	0,49	25,2	119,28
Итого за обед	750	27,74	23,52	76,91	643,71
Итого за день	1366,00	38,99	37,29	145,54	1093,70

Возрастная группа

7-11 лет

Сезон

осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2						
День 4						
Первый завтрак	Запеканка из творога	150	24,85	17,01	28	364,49
	Какао с молоком без сахара	200	4,17	4,3	6,08	78,96
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33
Итого за завтрак		380	31,25	22,2	49,25	523,78
Второй завтрак	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,4	12,4	56
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
	Суп харчо с говядиной	210	4,16	3,85	6,69	94
	Овощное рагу со свиной	200	13,24	19	29,85	343,36
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,68	0,28	0,8	8,2
	Хлеб ржаной "Здоровье"	50	3,43	0,49	25,2	119,28
Итого за обед		720	22,17	23,74	64,82	578,04
Итого за день		1220,00	53,90	46,30	126,43	1158,22

Возрастная группа

7-11 лет

Сезон

осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2						
День 5						
Первый завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2
	Котлета из филе куриного	100	15,1	7,01	5,53	145,61
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,44	4,46	31,54	182,86
	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	15,2	62

	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33
Итого за завтрак		547	22,32	12,44	68,58	478
Второй завтрак	Йогурт натуральный	100	4,3	2	6,2	60
Итого за второй завтрак		100	4,3	2,0	6,2	60
Обед	Салат из капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,88	36,24
	Суп картофельный с крупой и рыбой	210	3,2	2,28	9,69	76,1
	Биточек куриный	80	12,18	17,71	13,86	329,5
	Пюре из гороха с маслом	200	0,68	0,28	0,8	8,2
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,93	18,6
	Хлеб ржаной "Здоровье"	50	3,43	0,49	25,2	119,28
Итого за обед		750	20,44	22,86	57,36	587,92
Итого за день		1397,00	47,06	37,30	132,14	1125,92
Возрастная группа	7-11 лет					
Сезон	осенне-зимний					

Сборники, используемые при разработке меню:- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017